SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 45. Wtorek, 17. listopada 1931 r. Rok V.

Łucznictwo.

2

Zalety łucznictwa, jako sportu. — Łuk na wojnie. — Rodzaje i typy łuku.

Pod względem zdrowotnym łucznictwo jest b. dodatnie; wartość łucznictwa polega na jego zaletach gimnastycznych; jest ono najzdrowszym sportem lekkoatletycznym. Może je z powodzeniem uprawiać mężczyzna, kobieta i dziecko, tak młodzi jak i osoby starsze obojga płci. Przytem, sport łuczny posiada wiele innych ważniejszych przymiotów, wyróżniających go z pośród pozostałych gałęzi sportów. Wprawdzie rozwija on najbardziej mięśnie głównej części ciała, ale za to w całości i równomiernie, podczas gdy serce i płuca pracują normalnie. Wystarczającą pracę nogom daje zbieranie strzał oraz bieg, który się mimowolnie stosuje. Jak więc widzimy przy racjonalnym i wszechstronnym treningu, sport łuczny łączy w sobie wszystkie elementy całkowitego przećwiczenia ciała.

Oprócz mięśni łucznictwo ćwiczy wolę oraz uczy skupiać uwagę na jednym przed miocie. Również i wzrok jest nie tylko znakomicie ćwiczony, ale zielone, świeże otoczenie wolnej przyrody działa kojąco na spojówkę oka, co już starzy mistrze medycyny polecali, jako doskonały środek leczniczy dla przemęczonych pracą oczu. Do ważnych czynników dodatnich tego sportu, należą też ćwiczenia oddechowe, jakie trzeba stosować przy samem strzelaniu i napinaniu łuku.

Nawet w ostatniej wielkiej wojnie, łucznictwo odegrało niemałą rolę. Wojska kolonjalne ententy używały od czasu do czasu łuku jako oręża niejednokrotnie niezastąpionego. Czy to chodziło o przerzucanie meldunków i rozkazów na małą odległość, czy też usunięcie cichaczem placówki — łuk w rękach wojak kolonjalnych należycie spełniał swoje zadanie. Ale wojskowe znaczenie łuku nie na tem tylko polegało. Gdy celowanie z broni palnej, pomimo że jest trudne prowadzi do celu dość szybko, to strzelanie z łuku wymaga zręczności, nabytej tylko po długim treningu. Ta umiejętność potrzebna jest zarówno żołnierzowi jak i myśliwemu, który spotykają cele ruchome i niknące. Nabyta w treningu łucznym zdolności trafiania z przyrzutu łatwo już następnie przenieść na broń palną. A to właśnie stanowi największą wartość strzelca na wojnie. Widzimy więc że łucznictwo może konkurować z każdą dziedziną sportu.

Łuki spotykane można podzielić na dwa zasadnicze typy: 1) krzywy łuk „azjatycki", który nagół jest bardzo skomplikowanem narzędziem. Łuk ten łatwo poznać po wydoskonalonej, złożonej budowie, — cięciwie, bardzo mocnej, wykonanej z materjałów zwierzęcych i po przekroju poprzecznym, który swoją częścią półksiężycowato wygiętą, płaską wraz z rowkiem dla umocowania materjałów, zwiększających elastyczność — stale jest zwrócony nazewnątrz od łucznika do celu. 2) Łuk płaski czyli „równikowy" jest narzędziem dobrem, choć nie tak już doskonałem, jak typ azjatycki. Ale o ile tamten wraz ze zniknięciem kultury starożytnej, wyszedł z użycia, służąc jedynie jako wzór dla nowoczesnych techników przemysłu łuczniczego, łuk płaski do dziś dnia broni i żywi pierwotne plemiona, zamieszkujące obszary, którym zawdzięcza swoją nazwę. Łuk ten jest prosty, wysokości człowieka, a cięciwę wykonuje się prawie zawsze z materjałów roślinnych plecionych lub pojedyńczych.

W obecnych czasach prawie każde państwo ma swój oddzielny typ łuku, jednak przeważnie wzorowane na łuku azjatyckim.

Do wyrobu łuków najlepiej nadaje się, drzewo cisowe, które u nas sadzono specjalnie dla potrzeb łucznictwa wojskowego, jednak używano także drzewa jesionowego i grabowego.

Każdy łuk współczesny składa się z precta elastycznego, który nosi nazwę **drzewca**. Część zewnętrzną drzewca nazywamy **grzbietem**, wewnętrzną **brzuścem**. Środkową część, którą obejmuje lewa ręka nazywa się z tatarska **majdanem**, drzewce od majdanu do końca zaczepu cięciwy stanowi **ramiona**. Końce ramion, na które są na sadzone rogowe uchwyty zwą się **gryfami**. **Cięciwa** posiada w środku zgrubienia i jest lekko nawoskowana.

Części strzały są następujące: **osada** — miejsce, którą łucznik trzyma, **bełt** czyli pierzasta strzały, **promień** i **grot** albo **ostrze**, które jest końcem promienia. Łucznicy używają jeszcze przybory jak kołczan, zarękawek i naparstniki.

Wobec wielkiego rozpowszechnienia tego sportu prawie we wszystkich krajach, i w Polsce powinni zająć się tym najwspanialszym i najpożyteczniejszym z pośród sportów — nasza młodzież oraz ci wszyscy, których bardziej pociąga świeże powietrze, niż duszna atmosfera kawiarni lub dancingu. Do tych zresztą ludzi należy przyszłość i rozwój wszystkich dziedzin życia, a więc i sportu. Szczególniej ważne obowiązki pod tym względem ciężą na pracującej inteligencji i masach młodzieży robotniczej. Pierwszej łuk przyniesie przedewszystkiem rozwój sił fizycznych i odpoczynek po pracy, drugim da zdrową rozrywkę, rozmach i uzupełni równomierne wyćwiczenie całego ciała.

Łuk — oręż Amora, symbol podbojów miłosnych, powinien zostać znakiem odrodzenia fizycznego — znakiem zdrowia, zręczności, odwagi i siły.

Szczegółowy opis łucznictwa jego dziejów, rozwój i zastosowanie znajdzie czytelnik w książce, Apolonjusza Zarychty „Łuk i łucznictwo" z której korzystałem przy tym krótkim opisie.

Uczmy się więc łucznictwa.

S. K.

O lekkoatletkach grudziądzkich.

Stan obecny. — Widoki na przyszłość.

Grudziądz (kor. wł.) — Po szczegółowym opisie poziomu lekkoatletów naszych pozwolę sobie w przybliżeniu skreślić działalność naszych pań w dziedzinie „królowej sportu".

Jedynem towarzystwem, które uprawia sport lekkoatletyczny w Grudziądzu jest Sokół IV (Żeński). a w szkołach tylko gimnazjum żeńskie. Brak właściwego zamiłowania do tej gałęzi sportu powoduje, że nie rozwija się ona tak jak powinna, a skutkiem tego nie podnosi się poziom w porównaniu z innemi miastami a nawet częściowo podupada. Jest to objaw nie bardzo miły, ale sądzić należy, że pod sprawnem kierownictwem p. Hełdtowny, będzie on w przyszłym roku zupełnie usunięty. Liczniejszy udział w mistrzostwach miasta udowodnił, że się „już coś robi", a dzielnicowe zawody w Toruniu przyniosły także kilka pierwszych miejsc. Niestety od dwóch lat nie obesłano mistrzostwa Pomorza, chociaż pamiętamy, że w latach 1927, 1928 i 1929 zdobyliśmy kilka tytułów mistrzowskich (Struczyńska i t. d.), trzeba wobec tego koniecznie wrócić do tradycyj, o ile można się tak wyrazić.

Poszczególna konkurencje przedstawiają się następująco: w biegach krótkich jest Wasiakowska (gimn. żeńskie) bezkonkurencyjna. Za nią kroczą: Gackowska, Łykowska, Bielicka, Kamińska M. oraz ostatnie Lewandowska (wszystkie Sokół IV), Kula, dysk oraz oszczep należą bezwzględnie do Gackowskiej. W krótszym promieniu spotykamy Zalewską, Łykowską, Ożdżankę (wszystkie Sokół IV), Wasiakowską (gimn.) oraz Masną (szkoła wydziałowa). W skokach dzierży prym Wasiakowska, a tuż za nią kroczą Zalewska, Wiśniewska, Łykowska i Gackowska (wszystkie Sokół IV), oraz Mesna (szkoła wydz.).

Jak wynika z powyższego żarysu spotykamy nieomal stale te same nazwiska, a biorąc pod wzgląd wyniki, przychodzi się do wniosku, że poza jednostką pozostałe zawodniczki stoją jeszcze na niskim poziomie. Tłumaczyć to należy brakiem racjonalnego treningu, o ile wogóle można o nim mówić. Gackowska, która zdobyła trzecie miejsce w trójboju o mistrzostwo Pomorza uratowała przez swą wszechstronność honor naszego miasta, jako gospodarza zawodów. Największym jej zaszczytem jest zajęcie w kuli dziewiątego miejsca w ogólnej klasyfikacji w Polsce. Ale na tem kończą się nasze siły. Wasiakowska, o ile wzięłaby się do pracy nad biegami i skokami spłotoaby niejedną niespodziankę i zmierzyłaby się godnie z najlepszą mistrzynią. Posiada ona nadzwyczajny talent i wrodzoną energję, tak konieczną do wydobycia tego maksymum z siebie. Zalewska uprawia lekką atletykę już od kilku lat, lecz wyniki jej stoją w miejscu, a powodem tego jest brak, treningu. Łykowska jest dosyć wszechstronną, posiada ona średnie wyniki w biegach, rzutach i skokach, ale i tu daje się odczuć brak należytego przygotowania. Mimo to zajęła ona pierwsze miejsce w skoku wdal w klasie B na mistrzostwach Dzielnicy Pomorskiej w Toruniu. Wiśniewska jest dobrym narybkiem, startuje ona pierwszy rok w zawodach, ale już może się poszczycić niełada sukcesem mianowicie pierwszem miejscem w skoku wzwyż w klasie A na zawodach dzielnicowych w Toruniu. Przy intensywnej pracy nad sobą, może ona wybić się na pierwsze miejsce na Pomorzu, tem więcej, że posiada odpowiednie warunki fizyczne.

Wskazać należałoby, ażeby gniazdo urządziło, przynajmniej dwukrotnie zawody wewnętrzne, na wiosnę i jesień, celem zainteresowania szerszego ogółu ćwiczących się a tem samem przysporzenia sobie większej ilości narybku. Nakoniec prosiłbym panie, ażeby nie wzięły mi za złe, że tak otwarcie pozwoliłem sobie na krytykę, ale jest to tylko dla dobra naszego sportu, i jestem święcie przekonany, że po usunięciu tych niedomagań przyszły bilans będzie znacznie lepszy. Więc czekamy.

A. F.

Z Torunia.

S. M. P. miasto Toruń. Ćwiczenia W. F. odbywają się w poniedziałki w podchorążówce ul. Sobieskiego o godz. 20. Legitymacje można otrzymać w kancelarji Okr. Ośr. W. F. ul. Łazienna w poniedziałki i czwartki od godz. 18 do 20-ej. Drh.! najlepszy czas do ćwiczeń zimowych a więc skorzystajcie ze sposobności.

Naczelnik okręg.

Piłka nożna. Piłkarze toruńscy, wzorując się na naszej extraklasie, nie chcą jeszcze zamknąć swojego sezonu i epocząć snem zimowym, gdyż w dalszym ciągu, korzystając z ładnej jesiennej pogody, dają znać o swem istnieniu. Ostatnia niedziela była widownią zmagań się aż czterech drużyn toruńskich. Pierwsze spotkanie odbyło się między drużynami Gryf (junjorki) — KS TUR. Zwyciężyła drużyna Gryfu 8:0; ta sama drużyna tydzień temu w tym samym stosunku zwyciężyła Spartę toruńską. Drużyna junjorków, dzięki staraniom i pracy jej kierownika i trenera Rutkowskiego przy racjonalnym treningu, może być w przyszłości jedną z lepszych drużyn Torunia.

Główne zawody odbyły się między starymi i stałymi rywalami Gryf i TKS. Zwycięstwo odniosła drużyna Gryfu w stosunku 4:2 (2:2).

Gra spokojna, jednak nie obeszło się bez małych fouli, które jednakowoż sędzia tłumił w zarodku tak, że do poważniejszych scysyj nie doszło. Gra mniej więcej równa, może w niektórych momentach z lekką przewagą Gryfu. Bramki strzelili dla Gryfu: 2 Zjółkowski, Zdrojewski i Grenda, dla TKS: Wiśniewski. Rogów 4:2 dla Gryfu. Sędzia, Suchocki B., dobry. Publiczności, poza gorliwymi zwolennikami graczy nie było.

Okręgowy Ośrodek WF. W roku bieżącym n aćwiczenia wieczorne w Okręgowym Ośrodku WF, uczęszcza wiele więcej osób, niż w roku ubiegłym. Szczególniej panie, dla których musiano zrobić dodatkowe godziny. Widocznie zapowiedź przeprowadzenia okresowej próby do otrzymania Państw. Odznaki Sport. zjednała aż tylu zwolenników dla wszystkich ćwiczeń cielesnych. Od godz. 17 do 20 można widzieć w 3 salach gimnast. ćwiczących obojga płci, od wieku dozwolonego do najstarszego.

W tych dniach odwiedzili Toruń zastępca dyrektora Państw. Instytutu WF i PW pplk. dr. Krzyski i specjalista projektów budowy terenów sportowych inż. Dąbrowski, którzy przyjechali w celu zapoznania się z pracą Okręgowego Ośrodka i zbadania urządzeń i warunków, w jakich odbywają się ćwiczenia. Dzięki tej wizycie Okręgowy Ośrodek WF prawdopodobnie otrzyma specjalną salę dla ćwiczeń i halę krytą do przeprowadzania zaprawy lekkoatletycznej; o ile projekt ten zostanie zrealizowany, Toruń będzie miał jedną z najdłuższych hal krytych w Polsce.

Okręgowy Ośrodek WF w Toruniu przeprowadził próbę Państw. Odzn. Sport. dla swoich instruktorów. Prawo noszenia POS uzyskali: dr. Witkowska złotą, p. Fryszczynowa — bronzową. Panowie: srebrną: prof. Gliszczyński, bronzową: por. Bruśnicki, sierż. Balicki, ogn. Bieniecki, por. Fryszczyn, ogn. Kucharski, prof. Machinko, kpt. Mallysko, por. Starżyk, prof. Witkowski, poza instruktorami maj. Pławiński zdobył odznakę złotą 3-go stopnia.

Okręgowy Ośrodek podaje do wiadomości, że kancelarja została przeniesiona do nowego lokalu w tym samym budynku. Poradnia lekarska, bibljoteka i czytelnia są już czynne w dni i godziny podane w ogólnym programie.

Kronika sportowa.

Piłka nożna.

Zwycięstwo Warszawianki nad Wartą. Na stadjonie Legji w Warszawie rozegrany został w niedz. 15. 11. mecz o mistrzostwo Ligi pomiędzy Warszawianką a Wartą, zakończony niespodziewanem zwycięstwem Warszawianki 2:1 (1:0).

Ruch pokonany na własnym terenie. W niedzielę 15. 11. odbył się w Katowicach mecz ligowy pomiędzy Czarnymi a Ruchem. Zwyciężyli niespodziewanie Czarni 1:0 (0:0).

Lechja spada do klasy A. We Lwowie odbył się w niedzielę ostatni mecz Lechji z Pogonią. Zwyciężył pewnie zespół Pogoni 3:0 (1:0).

Wisła—Cracovia 4:2. W meczu towarzyskim w Krakowie Wisła odniosła zwycięstwo nad Cracovią 4:2 (1:2).

Garbarnia mistrzem Ligi. Ubiegła niedziela miała dla klubów znajdujących się na ostatnich miejscach decydujące znaczenie. Wbrew oczekiwaniom mecze niedzielne wyjaśniły już ostatecznie sytuację w Lidze. Pierwsze miejsce zajęła ostatecznie Garbarnia a do klasy A spada po rocznym pobycie w Lidze Lechja lwowska. Drużyna ta rozegrała już wszystkie swoje mecze zdobywając 11 pkt. i najgorszy stosunek bramek 23:66. Warszawianka dzięki zwycięstwie nad Wartą uratowała się definitywnie.

Ogółem pozostało jeszcze do rozegrania 7 spotkań. Obecny stan rozgrywek jest następujący:

1) Garbarnia 21 g. 30 p. 2) Wisła 21 g. 27 p. 3) Pogoń 20 g. 26 p. 4) Legja 20 g. 25 p. 5) Warta 21 g. 23 p. 6) ŁKS 21 g. 23 p. 7) Ruch 21 g. 23 p. 8) Polonia 21 g. 18 p. 9) Cracovia 20 g. 17 p. 10) Czarni 21 g. 14 p. 11) Warszawianka 20 g. 13 p. 12) Lechja 22 g. 11 p.

Angielscy piłkarze biją Francuzów. W dn. 11 bm. rozegrany został w Paryżu doroczny mecz piłki nożnej pomiędzy angielskim Arsenalem i paryskim Racing-Clubem. Zwyciężyli Anglicy w stosunku 3:2. W roku ubiegłym Anglicy zwyciężyli również w stosunku — 7:2.

Vienna zdobyła puhar Europy środkowej. We czwartek 12 bm. w obecności 25.000 widzów rozegrany został w Wiedniu drugi finał o puhar Europy środkowej pomiędzy drużynami austrjackiemi: Vienną i WAC. Zwyciężyła Vienna w stosunku 2:1, zdobywając definitywnie puhar Europy środkowej na rok bieżący.

Boks.

Bokserscy mistrzowie Pomorza. Tytuł mistrzów bokserskich Pomorza zdobyli: w. papierowa — Grochowski (Olimpja), musza — Granica (GKS), kogucia — Kozłowski (GKS), piórkowa — Wróblewski (Olimpja), lekka — Witkowski (GKS), półśrednia — Tyburski (Ol.), średnia — Wrosz (Sokół).

Wocke i Wieczorek w Finlandji. Z końcem b. m. odbędą się w Helsinkach międzynarodowe zawody bokserskie, w których spodziewany jest udział dwóch pięściarzy polskich: Wocki i Wieczorka. Przeciwnikami naszych pięściarzy mają być Finnowie: Baerlund i Gourewitsch.

Prasa niemiecka o porażce bokserów w Polsce. Prasa berlińska obszernie omawia porażkę niemieckiej reprezentacji bokserskiej, poniesioną w spotkaniu z zawodnikami polskimi w Poznaniu. „Berliner Boersen Kurier" pisze, że porażka Niemców nie była zupełnie niespodziewaną. Dziennik stara się jednak osłabić znaczenie tej porażki, utrzymując, że jeden z sędziów uległ rzekomo w pewnych wypadkach wpływowi publiczności. Ulsteinowski dziennik „Tempo" zaopatruje swą korespondencję tytułem „To było zbyteczne" i stwierdza że porażki tej Niemcy winni byli uniknąć. „Lokal Anzeigar" nazywa porażkę niemiecką — bardzo gorzką. Porażki tej — zdaniem dziennika — związek niemiecki bokserów-amatorów mógł był sobie zaoszczędzić.

Różne.

Miljon na cele sportowe. Znany amerykański król herbaty, niedawno zmarły sir Lipton, przeznaczył w testamencie miljon dolarów na cele sportu żeglarskiego. Za życia sir Lipton wydał około 5 miljonów dolarów na yachty żeglarskie, ubiegając się o zdobycie wielkiej nagrody międzynarodowej, Challenge-Cup.

Mistrzostwa ping-pongowe Polski. W roku bieżącym rozegrane zostaną po raz pierwszy mistrzostwa ping-pongowe Polski, w których wezmą udział mistrzowie poszczególnych okręgów sportowych.

Łucznictwo.